

Traitement

Données ♦ Information - patient :



AUTOMESURE DE LA TENSION

Les tensiomètres au poignet

La tension artérielle varie tout au long de la journée et en fonction de nombreux facteurs : émotions, efforts physiques, position du corps, repas consommés, etc. Une seule mesure ne permet pas d'évaluer correctement la tension artérielle. Plusieurs mesures, réparties sur plusieurs jours, sont nécessaires pour obtenir une valeur « moyenne », plus fiable.

Prendre votre tension vous - même à la maison permet de multiplier les mesures et, dans certains cas, d'éviter la hausse de la tension liée à la présence du médecin (« effet blouse blanche »).

Si vous avez d'autres questions, demandez conseil à votre pharmacien ou votre médecin !

Vous pouvez ainsi mieux suivre votre tension et vous impliquez activement dans votre traitement !

Ce que l'automesure ne signifie pas !

Attention, mesurer vous - même votre tension ne signifie pas que vous pouvez adapter votre traitement médicamenteux de votre propre initiative ! Les valeurs obtenues servent à renseigner votre médecin sur la nécessité de commencer ou d'adapter votre traitement. Communiquez tous les résultats à votre médecin avec exactitude. Même si certaines mesures vous semblent fausses, aberrantes, trop élevées ou trop basses, ne les éliminez pas.

A quoi correspondent les chiffres mesurés ?

Le cœur agit comme une pompe. A chaque battement, il se contracte pour envoyer le sang vers les vaisseaux sanguins puis se relâche et se remplit de sang. La tension artérielle correspond à la pression du sang qui circule dans les vaisseaux sanguins. La mesure de la pression artérielle est donnée par 2 chiffres exprimés en millimètre de mercure (mmHg). Le chiffre le plus élevé correspond à la contraction du cœur (= systole) qui propulse le sang dans les artères. La pression est alors maximale : c'est la pression systolique. Le second chiffre correspond au moment où le sang retourne au cœur et où le cœur se relâche (= diastole). Cette pression minimale est appelée pression diastolique.

Demandez également un « calendrier tension artérielle »

Différents facteurs ont une influence sur votre tension (âge, activité physique, surpoids, ...). Votre médecin est le mieux placé pour vous indiquer si votre tension est satisfaisante ou pas. Présentez - lui les chiffres mesurés lorsque vous le voyez en consultation. La plupart des tensiomètres disposent d'un système d'enregistrement automatique. Si ce n'est pas le cas, notez les résultats avec la date et l'heure de mesure. Des calendriers à cet effet sont disponibles auprès de votre pharmacien. Si vos chiffres de tension vous paraissent plus élevés que d'habitude, et ce plusieurs jours de suite, consultez votre médecin.

Un bon tensiomètre

Pour faire des mesures fiables de votre tension, il est évidemment important que votre tensiomètre fasse des mesures correctes et précises. Vous ne pouvez en avoir la certitude que si votre tensiomètre répond à certaines exigences de sécurité et de qualité. Lors de l'achat d'un tensiomètre, demandez un tensiomètre validé. Le cadre ci - contre énumère les caractéristiques auxquelles doit répondre un bon tensiomètre au poignet.

bon tensiomètre au poignet

- ↑ Certificat EU (CE - MMAD) ;
- ↑ Certificat de garantie ;
- ↑ Bon service après - vente : les appareils doivent pouvoir être réparés et contrôlés, même après expiration de la période de garantie.

Vous souhaitez acheter un tensiomètre ? Demandez conseil à votre pharmacien !

Il existe différents types de tensiomètres sur le marché : ceux qui mesurent la tension au bras, au poignet ou au doigt.

Les tensiomètres qui mesurent la tension au niveau du bras sont souvent préférés. Les tensiomètres mesurant la tension au doigt ne sont pas recommandés car ils sont peu fiables. Les tensiomètres au poignet donnent des résultats fiables, mais sont parfois plus difficiles à utiliser correctement. L'erreur la plus fréquente est que le patient ne tient pas son poignet et le tensiomètre à hauteur du cœur. Certains tensiomètres au poignet ont un capteur de position incorporé qui ne déclenche la mesure que si le poignet est tenu à hauteur du cœur. Les erreurs de mesure sont ainsi minimisées.



Mesure de la tension au niveau du poignet

L'exactitude de la tension sanguine mesurée n'est pas uniquement déterminée par un bon tensiomètre. La position du corps et les circonstances dans lesquelles vous effectuez la mesure sont tout aussi importantes. Vous trouverez ci-dessous les éléments à prendre en considération pour mesurer correctement votre tension.

Conditions à respecter pour mesurer de manière optimale votre tension

- ✦ Mesurez votre tension toujours au même moment de la journée, afin de pouvoir comparer les valeurs. Faites les mesures avant de prendre vos médicaments, de préférence avant le repas ou 3 heures après ou suivant les indications de votre médecin ;
- ✦ Mesurez votre tension dans un environnement calme et agréable ;
- ✦ Asseyez-vous au moins 5 minutes au calme avant d'effectuer une mesure ;
- ✦ Veillez à être détendu ;
- ✦ Ne buvez pas de boissons à base de caféine (ex. café, coca), ne fumez pas et ne faites pas d'efforts physiques dans la demi-heure précédant la mesure ;
- ✦ Faites 2 à 3 mesures en suivant. Attendez 5 minutes entre chaque mesure.

Avant usage, lisez attentivement le mode d'emploi de votre tensiomètre !

Mise en place du brassard

- ✦ Mesurez toujours votre tension au même bras :
 - ♦ Pour la facilité d'utilisation, généralement le bras gauche pour les droitiers et droit pour les gauchers ;
 - ♦ Celui où la tension est la plus élevée, si elle diffère d'un bras à l'autre.
- ✦ La circulation sanguine dans votre bras ne doit pas être entravée par des vêtements trop étroits ou des bijoux. N'enroulez pas votre manche pour mesurer votre tension, mais enlevez votre bras de votre vêtement ! Enlevez également votre montre et vos bijoux ;
- ✦ Placez le brassard autour du poignet dénudé comme indiqué dans le mode d'emploi du tensiomètre, sans recouvrir l'os saillant du poignet ;



- ✦ Attachez le brassard fermement, sans trop serrer.

Automesure

- ✦ Asseyez-vous confortablement, le dos bien droit en mettant vos pieds à plat sur le sol. A la demande de votre médecin, il peut être nécessaire de prendre la mesure en position couchée ou debout ;
- ✦ Placez le bras avec le tensiomètre, fléchi et la main ouverte,
 - ♦ Soit sur la poitrine en le soutenant avec l'autre main ;
 - ♦ Soit surélevé sur un support souple (coussin par exemple) posé sur une table.Le brassard doit se trouver à peu près au même niveau que le cœur.
- ✦ Respirez normalement. Évitez de parler ou de bouger pendant la mesure. Cela peut fausser les mesures (plus élevées) ;
- ✦ Activez l'appareil et suivez minutieusement les instructions d'utilisation ;
- ✦ Avant de procéder à une nouvelle mesure, ouvrez le brassard et attendez au moins 5 minutes ;
- ✦ Certains tensiomètres peuvent être programmés pour réaliser 3 mesures successives automatiquement. Le résultat fourni est la moyenne des 3 mesures.

Conseils pratiques

- ✦ Il est recommandé de faire contrôler régulièrement (au moins tous les 2 ans) votre tensiomètre par le fabricant ;
- ✦ Si vous souffrez d'affections cardiaques et / ou vasculaires, d'une faible tension, d'une mauvaise circulation sanguine ou de troubles du rythme cardiaque, les résultats de mesure de la tension peuvent ne pas être fiables. Consultez votre médecin avant l'achat d'un tensiomètre ;
- ✦ Maniez votre tensiomètre avec soin :
 - ♦ Protégez-le des éventuels coups ou chutes ;
 - ♦ Protégez-le contre l'humidité et la poussière ;
 - ♦ Ne l'exposez pas directement aux rayons solaires ou à d'importantes différences de température.
- ✦ Ne l'utilisez pas à proximité d'un champ magnétique puissant (ex. GSM ou émetteur radio) qui pourrait perturber son fonctionnement.

Cachet de la pharmacie :